

## **Aderlass**

Aderlass ist eine seit undenklichen Zeiten angewandte Therapieform. Interessanterweise findet man Aderlass als Therapie auch in der traditionellen indischen und chinesischen Heilkunst. Das Entziehen von Blut wird angewendet um stagnierte Krankheitsprozesse wieder in Fluss zu bringen.

In der traditionellen europäischen Heiltradition wird Aderlass selbst heute noch gern und häufig eingesetzt. Leider wurde in der Vergangenheit Aderlass oft unsachgemäß durchgeführt, das heißt es wurde geschwächten Personen zu viel an Blut entzogen. Mozart ist dafür ein unrühmliches Beispiel. Hildegard von Bingen legte schon vor 900 Jahren strenge Regeln für die Durchführung des Aderlasses fest. Denen zufolge soll bei einem geschwächten Menschen wenig, und dafür öfter Blut entzogen werden. Gesunden Personen bringt das gezielte Entnehmen von Blut gesundheitlichen Vorteil, da die Immun- und Regenerationskräfte aktiviert werden.

Ich führe den Aderlass seit 16 Jahren in der Praxis durch und beobachte, dass er meinen Patienten nützt. Ich berücksichtige dabei die Konstitution des Patienten, d.h. zarten Personen entnehme ich entsprechend ihrem Körpergewicht maximal 150 ml Blut, größeren entsprechend mehr. In Anlehnung an Hildegard achte ich auf den Mondstand. Außerdem weise ich meine Patienten darauf hin sich vor und nach dem Aderlass hochwertig, vollwertig möglichst tierisch Eiweiß frei zu ernähren um die Regeneration des Körpers zu unterstützen.

## **Schröpfen**

Schröpfen hat in der traditionellen europäischen Heiltradition einen großen Stellenwert. War doch das Schröpfhorn das Zunftzeichen der Bader. Bader wirkten in Österreich bis ins Ende des 19. Jahrhunderts. Viele Jahrhunderte lang lag das gesundheitliche Wohl eines Großteils der Bevölkerung in den Händen der Bader. Neben Schröpfen, Aderlass und Haare schneiden, verwendeten sie Heilpflanzen auf verschiedenste Art und Weise. Schröpfen wurde angewandt bei Husten, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, und vielen anderen Befindlichkeitsstörungen. Es wurde sowohl blutig als auch unblutig geschröpft.

Noch heute wird in vielen südosteuropäischen Ländern sowie den Ländern der ehemaligen Sowjetunion Schröpfen traditionell im Hausgebrauch eingesetzt. Ich wende die Schröpfkopfbehandlung in der Praxis sehr gerne an. Viele Patienten profitierten sowohl vom blutigen als auch von unblutigem Schröpfen bei diversen Beschwerden. Meiner Beobachtung nach lassen sich durch diese erprobte Behandlungsmethode einerseits tiefe Muskelverspannungen, andererseits Lymphstauungen gut und rasch beheben. Natürlich muss man die Vorgangsweise immer auf den einzelnen Patienten anpassen.

## **Prostatabeschwerden**

Beschwerden der Prostata treten oft unerkannt auf. Durch Rückenschmerzen oder dumpfes Druckgefühl im Bauch kann sie sich bemerkbar machen. Sind die Laborwerte mit denen die Prostata laborchemisch untersucht wird verändert, kann dies viele Ursachen haben. Eine mechanische Reizung der Prostata durch Radfahren, Reiten, etc. kann die Ursache sein. Auch Durchblutungsstörungen ausgelöst durch Verkrampfungen der Rückenmuskulatur, und dadurch fehl gestellte Lendenwirbel können Beschwerden der Prostata bedingen. Relativ gesehen häufiger oder seltenen Geschlechtsverkehr kann sich ebenso auswirken. Eine träge Verdauung kann bei der Entstehung der Beschwerden

ebenso eine Rolle spielen.

So vielfältig wie die Ursachen der Prostatabeschwerden sein können, so vielfältig sind auch die Therapieansätze aus naturheilkundlicher Sicht. Wenn die Prostata entzündet ist, können Zäpfchenkuren Abhilfe schaffen. Das genaue therapeutische Vorgehen richtet sich natürlich immer nach dem Einzelfall.